MARLEY SPOON



Teriyaki-Hähnchen auf Poké-Blumenkohlreis

mit knackigem Brokkoli und Sesamöl

ca. 20min 6 Portionen

Manchmal braucht es nicht viele Zutaten, um kleine Wunder zu vollbringen. Wir kochen etwas garen Blumenkohlreis, verfeinern ihn mit einer hawaiianischen Poké-Gewürzmischung und Sesamöl, und servieren dann zarte Brokkoliröschen und saftig gebratene Hähnchenstreifen obendrauf. Noch mehr Geschmack bringen Lauchzwiebel und die Teriyakisauce, die sich sanft anschmiegt. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 3 große Brokkoli
- 3 Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Hähnchenbrustfilets
- 150ml Teriyakisauce [1,3]
- 1.2kg Blumenkohlreis
- 2 Pck. hawaiianische Gewürzmischung [2]
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl [2]

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- Wok oder große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2), **Sojabohnen** (3).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 384kcal, Fett 12.2g, Kohlenhydrate 25.7g, Eiweiß 42.1g



1. Gemüse schneiden

Den **Brokkoli samt Strunk** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den **weißen Teil** und den **grünen Teil der Lauchzwiebeln** getrennt in feine Ringe schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



2. Brokkoli garen

Die **weißen Lauchzwiebelringe** in einer großen Pfanne oder einem Wok mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker ca. 1Min. anbraten. Den **Brokkoli** hinzugeben und 3–4Min. mitbraten, bis er leichte Röstmarken bekommt, dann ca. 150ml Wasser angießen und weiter braten, bis das Wasser verdunstet ist.



3. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 1cm breite Streifen schneiden.



4. Fleisch braten

Den **Brokkoli** auf eine Seite der Pfanne schieben, dann das **Fleisch** und den **Knoblauch** mit ½TL Salz und etwas Pfeffer auf der anderen Seite in 4–6Min. gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Teriyakisauce** unterrühren. **Tipp:** Je nach Größe der Pfanne ggf. eine zweite Pfanne verwenden.



5. Blumenkohl erwärmen

Während der **Brokkoli** und das **Fleisch** garen, den **Blumenkohlreis** in einem großen Topf mit Salz und Pfeffer würzen, mit etwas Wasser benetzen und abgedeckt in 2–3Min. erwärmen.



6. Blumenkohl verfeinern

Den **Blumenkohlreis** mit einer Gabel auflockern und die **Gewürzmischung** und das **Sesamöl** unterrühren. Das **Fleisch** und den **Brokkoli** auf dem **Blumenkohlreis** anrichten und mit den **grünen Lauchzwiebelringen** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**